

# *Витамины*



## *Роль витаминов в жизни человека.*

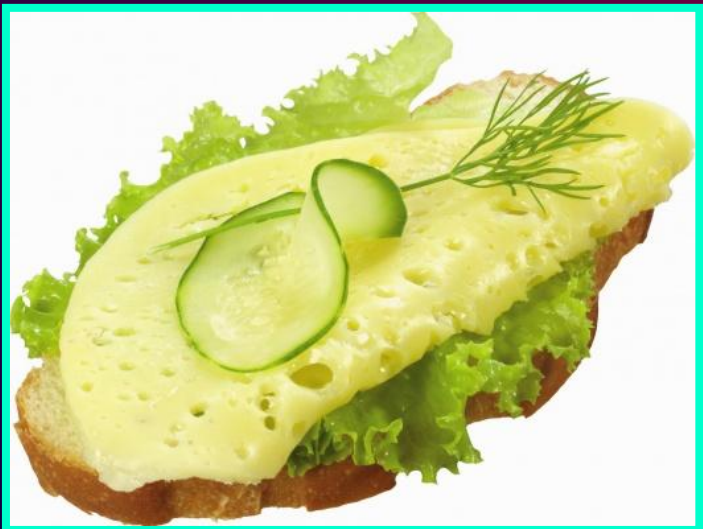
*Современная медицина считает, что на 85% состояние нашего здоровья зависит от питания.*

*Но существующие на сегодняшний день способы получения, обработки, хранения и приготовления пищи сводят на нет ее питательную и биологическую ценность. Мало того, что эта пища не обеспечивает все возрастающие потребности человека в витаминах, микро- и макроэлементах, аминокислотах и других питательных веществах, она еще и способствует их усиленному выделению, что приводит к дальнейшему ухудшению состояния здоровья.*



- *Утренний кофе для светлой головы*
- *Ничто так не подстегивает работу мысли, как чашечка кофе или чая. У пожилых людей, которые выпивают 220-270 мг кофе утром или днем, память лучше, чем у людей, употребляющих напитки без кофеина. Кстати, этот факт несколько не противоречит результатам других исследований, в ходе которых обнаружилось, что у стариков память лучше всего работает по утрам, а ближе к вечеру им сложнее справиться с забывчивостью.*





- *Для сохранения отличной памяти нейрофизиологи рекомендуют как молодым, так и пожилым полюбить рыбу, грецкие орехи, бутерброды из ржаного хлеба со сливочным маслом, салаты из овощей и бобовых, заправленные подсолнечным маслом.*

*Подсолнечное масло влияет на степень живости воображения.*

- *Полезны для улучшения умственных способностей разнообразные фрукты и овощи. Так, ананасы, делают чувствительнее наши органы чувств. Бананы в большом количестве содержат **витамин В6**, недостаток которого повинен в забывчивости.*





- *Виноград помогает человеку сосредоточиться. Той же способностью обладают яблоки: зубрить учебник и грызть яблоко -прекрасное сочетание.*



- *Морковь замедляет процессы старения организма, в том числе и мозга. Тем же эффектом отличаются красный перец (паприка) и апельсины.*



- Шампиньоны дают человеку витамин В3 и пантотеновую кислоту, которые помогают бороться с усталостью. Картофель улучшает работоспособность. Подсолнечное масло влияет на степень живости воображения.



*Ешьте на здоровье и не болейте!*

